ПРОМІНЬ

СОЮЗ УКРАЇНОК КАНАДИ

PROMIN

Ч. 3 БЕРЕЗЕНЬ 1995

No. 3 MARCH 1995

ПРОМІНЬ

РІК XXXVI БЕРЕЗЕНЬ Ч. 3

видає

СОЮЗ УКРАЇНОК КАНАДИ

Виходить раз у місяць

Редактор ..... Олена Гринь
Редактор англомовної частини ..... Маруся Тарнавецька-Зурек
Адміністратор ..... Сільвія Анклевич

PROMIN
842 Main Street, Winnipeg, Manitoba
Canada R2W 3N8
Tel.: (204) 589-5101 Fax.: (204) 586-3618

Річна передплата в Канаді $17.00
Передплата до інших країн $20.00
Одне число $2.00

Редакція застерігає собі право скорочувати та поправляти надіслані матеріяли

PROMIN

VOL. XXXVI MARCH No. 3

Published by
UKRAINIAN WOMEN'S ASSOCIATION OF CANADA
Monthly

Editor ..... Olena Hryn
English Editor ..... Marusia Tarnawecka-Zurek
Administrator ..... Sylvia Anklewich

PROMIN
842 Main Street, Winnipeg, Manitoba
Canada R2W 3N8
Tel.: (204) 589-5101 Fax.: (204) 586-3618

Subscription in Canada $17.00
Other countries $20.00
Single copy $2.00

The editors reserve the right to edit submitted materials.

Pulication Mail
Registration No. 1925
International standard Serial number
ISSN 038021-40

Printed by Trident Press Ltd., Winnipeg, Manitoba, Canada

ЗМІСТ

Життя і культура
Шевченко "в землі вольній, новій" 1
Вітаємо нового адміністратора "Променя" 2
Оголошення 2
Ми стоїмо на порозі нової чуми 3
Юхим Красноштан — Оглядаєш твір рук людських — думай! 4
Громадська хроніка
Провінційний з'їзд складових організацій СУС Саскачевану 5
Провінційна Екзекутива СУК Саскачевану 6
Експонати виставки на тему Шевченкової поезії 6
Звіт діяльності відд. ім. Лесі Українки, в Редфілд — Річард, Саск. 7
Вшанування членок СУК при катедрі св. Івана в Едмонтоні 8
Відділ СУК ім. Ольги Кобилянської, Суррей, Б.К. 9
Свято Тараса Шевченка, Суррей, Б.К. 10
Звіт референта СУМК на рік 1993-1994 (Українська громада Монтреалю і околиць) .. 10
Свято — день народження, Йорктон, Саск. 11
60-літній ювілей подружнього життя Василя і Едни Середюк, Вадіна, Саск. 13
Святкували день народження Катерини Чернявської-Хімич, Едмонтон, Альберта 14
Нашим дітям 15-16
Квіти незабутнім 17-20
Посмертна згадка: пані Катерина Самець ... 20, 21
Вісті з Централі 22

CONTENTS

News from the National Executive 23
Folktales: Ivasik and Tarasik 24
Growing Old – Ollia Waverick 25
Cultural Scene: Jean Bachynsky Exhibit 27
Health: What Do Food Labels Really Mean? Ollia Waverick 28
Recipe Corner: Soups – Ollia Waverick 30
Promin Press Fund 31
Corrections 33

На першій сторінці обкладинки:
Тарас Шевченко — автопортрет.

ШЕВЧЕНКО "В ЗЕМЛІ ВОЛЬНІЙ, НОВІЙ"...

Свою Україну любіть,
Любіть її. Во время люте,
В останню тяжкую минуту
За неї Господа моліть.

Т. Шевченко

Вже три роки маємо свою незалежну державу.

І не відомо, коли Тарас Шевченко був потрібніший українському народові, чи тоді, коли намагався виборювати свою незалежність, чи сьогодні, коли він її виборов, але коли вона знову під загрозою.

Якось чехи у свого Президента запитали: "Хто наш найбільший ворог?" "Ми самі" — була відповідь.

Так і в нас. Не живемо ми по Шевченкових законах у "єдиномислії і братолюбії", а в суперечках, які ввесь час точаться в Верховній Раді. Іван Драч написав такий вердикт.

ВЕРДИКТ

Кожен українець — це троїсті музики:
Одне — думає, друге — каже, третє —
робить.
Від того у нас результат великий,
Що перший — спородить, то третій — точно
угробить.

В такому консенсусі доживаємо досі,
Шкодуєм в душі собі доброго слова:
В сусідів давно уже визріла осінь,
А в нас ще весна дурноголова.

Бо ми молоді ще. Вмираємо молодими.
Ніяк не здамо державний екзамен.
Романтичні замки будуємо з диму.
І димом розвіємось. Розстріляні сльозами.

14.05. 94. Київ

Дехто вже поглядає на північного сусіда, забувши слова Шевченка:

У чужому краю
Не шукайте, не питайте,
Того, що немає.

Забуваємо, що "В своїй хаті своя правда, і сила і воля".

В Україні проводиться по великих центрах (областях) традиційне Міжнароднє Шевченківське свято. Проводиться таке свято 22-го травня — день перепоховання Шевченка на Україні.

Про одне з таких свят ми і згадаємо цього разу.

Це було на півдні України, на Миколаївщині. Цей район був найбільш зрусифікований, хоч 72% населення є українцями.

На свято приїхали представники уряду, мистці, артисти, щоб звеличати це свято.

У визначений час під звуки Державного гімну України піднявся Державний прапор і фанфари сповістили про відкриття восьмого Міжнароднього Шевченківського свята.

Представник Президента України в Миколаївській області Анатолій Кінах привітав учасників свята, гостей і присутніх з цією важливою подією, підкресливши, що вона має послужити дальшому єднанню людей всіх національностей, котрі проживають в цьому регіоні.

Завершилось відкриття свята покладанням квітів до підніжка пам'ятника Великому Кобзареві. Зведений хор і оркестр народніх

інструментів виконани пісні на слова Шевченка "Реве та стогне Дніпр широкий" і "Заповіт".

В другій половині дня були зустрічі, концерти, була влаштована виставка образотворчого мистецтва "Барвиста Україна".

Відбулася театралізована вистава "Ми чуємо тебе, Кобзарю, крізь століття".

Біля Палацу культури будівельників і біля пам'ятника Шевченкові були ще й такі транспаренти з написами: "Празднуєм с государсвенным русским языком. **Правнуки погані!**"

Або "Прости, Тарасе, міську Раду
За її рішення і зраду.
Прости й Верховну Раду нову,
Що не сприймає твою мову".

Виглядає так, що миколаївці не є горді з незнання української мови. Міська Рада затвердила російську мову, як другу мову в області. При відвідинах Президента Кучми миколаївці нагадували передвиборчу обіцянку Президента про введення російської мови, як другої, на державному рівні. Президент сказав, що він не відмовляється від своїх обіцянок (мов, нехай у вас поки що буде і так), а в Верховній Раді цю справу порушувати ще дуже рано. А Олександер Мороз, який також відвідав Миколаїв, сказав, що за десять років проблема двомовности взагалі вже не існуватиме. Що ж до самого свята, то воно відбулось величаво.

Слідуючого дня центральні вулиці і майдани Миколаєва були заповнені людьми. Тут виступали кращі актори сцени, майстри декоративного і прикладного мистецтва демонстрували свої оргінальні вироби, кухарі і кулінари запрошували скоштувати смачних страв і солодощів.

Тож коли когось в Україні запитаєш: "А як у вас відбулося Міжнароднє Шевченківське свято?" То відповідь буде така: "А у нас відбувалось так... і.т.д.".

Тож, пошли нам, Боже, Шевченківського духу, його любові, його твердості — бути гідними його синами і дочками, вистояти і утвердитися, і утвердити нашу багатостраждальну Україну. *О. Г.*

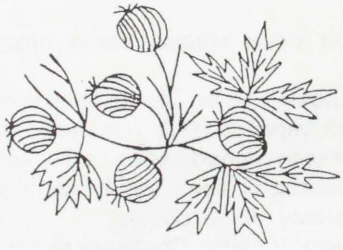
ВІТАЄМО НОВОГО АДМІНІСТРАТОРА "ПРОМЕНЯ"

В редакції "Променя" приємна новина: в нас новий адміністратор, (довголітня адміністраторка "Українського Голосу"), багатьом з вас добре знана **Сільвія Анклевич.**

Ми дуже задоволені таким щасливим збігом обставин.

То ж побажаємо Сільвії Анклевич успіху в праці і добрих взаємин з нашими читачами.

Редакція



ОГОЛОШЕННЯ

Це вже березневе число журналу, слідуюче — квітневе.

На квітень місяць припадає наше величне свято Воскресіння Христового. Тож, хто бажає прислати до редакції Великоднє поздоровлення, зробіть це зразу після прочитання цього оголошення.

Ми щиро вдячні всім тим, хто, крім особистих оголошень від відділу, присилає ще й бізнесові оголошення. Ціна для всіх оголошень, як і попередня:

1/4 ст. — $35.00
1/2 ст. — $60.00
ціла сторінка — $100.00

При вчасному отриманні оголошень і при добре організованій адміністраторській праці ми будемо мати успіх.

Редакція

МИ СТОЇМО НА ПОРОЗІ НОВОЇ ЧУМИ XX СТОЛІТТЯ — РОСІЙСЬКОГО ФАШИЗМУ

(Із звернення всеукраїнського Товариства "Просвіта" ім. Т. Шевченка до Об'єднаних Націй)

Війна в Чечні знову підтвердила: хоч би який державний лад панував у Москві, хоч би які сили були там при владі, імперська сутність Росії від цього не змінюється.

Росія зневажила норми міжнароднього права, в Чечні провела справжній геноцид проти мирних людей. Гинули ні в чому не винні діти, жінки, люди похилого віку.

Ніяка пропагандська брехня не зможе переконати світ, що режим президента Дудаєва незаконний, а уряд приведений на руїни Грозного з Москви — законний.

А яка ж позиція держав-учасниць ООН, які заявляють про права людини та називають себе країнами "розвиненої демократії"?

Тим часом: "це внутрішня справа Росії". Але, це тільки початкок. При байдужості ООН ця справа може стати й зовнішньою справою — тобто всесвітньою справою.

То ж, панове в ООН, пошануйте права та свободи кожного, навіть малочисельного народу світу!

А українському народові суть "розвиненої демократії" добре відома. В 1919-1921 роках "цивілізований" світ ганебно мовчав, коли більшовицькі орди нищили молоду Українську Народню Республіку. Ще багато прикладів такого "мовчння" можна навести.

Та нас цікавить сьогоднішня ситуація.

Світ повинен усвідомити, що перебування російських військ на величезній території України — від Дунаю до Керченської протоки (побережжя Чорного моря) — становить серйозну загрозу не тільки Україні, а й цілій Європі. В Москві була підписана тристороння угода ядерного розброєння України, за якою Росія гарантувала виведення російських військ з території нашої держави. Але на недавніх переговорах з проблем чорноморського флоту російська делегація поводилась з такою ж брутальностю і нахабністю (деякі російські представники від сорому мусіли вийти з залі), що можна провести паралелю з тим, як російська делегація поводилась на переговорах з делегацією Чечні.

Після ходу трагічних подій в Чечні напрошується питання, чи Росія не забажає "відновити дію Російської Конституції (про приналежність колишніх Республік Совєтського Союзу до Росії) і чи слідуючою такою територією не стане Крим?

Спілка письменників Одеського відділення подала таку заяву до уряду (див. Літ. Україна, січень 1994):

"Ми вимагаємо від Президента, Уряду Верховної Ради України припинити нарешті комедію з поділом Чорноморського флоту. Проблеми поділу флоту нема. Існує проблема виведення російських військ з території нашої держави. Політика України в цьому питанні повинна бути ясною і недвозначною: нехай Росія забирає свій напівплавучий брухт і забирається з ним геть!

Три роки — цілком достатній термін, щоб українці мали змогу переконатися, що Чорноморський флот використовується Росією як засіб політичного та військового шантажу".

Ми цілком поділяємо цю думку. А чи виведуть? І як? І Коли? *О. Г.*

ВІДСВІТ КРУТЯНСЬКОГО ЧИНУ

ОГЛЯДАЄШ ТВІР РУК ЛЮДСЬКИХ — ДУМАЙ!

НА ВИСТАВЦІ СКУЛЬПТУРИ У САЛОНІ ПАНІ СОФІЇ

Років десять тому мені довелося відпочивати у будинку творчості художників "Хоста" (Сочі). У вестибюлі висіла велика картина. На ній було зображено завихрення аж за скелясті "голі" гори. Переважала на цьому полотні фіолетово-коричнева фарба з якимось жовтуватим відтінком.

Під картиною не було ніякого підпису, лише в правому куточку — якась закарлючка і, напевне, підпис художника. Довго я розглядав цей мистецький твір, поки "придумав" підпис до нього. Якраз підійшов директор будинку творчості. Питає:

— Правда, цікава картина?

— Така цікава, що я ніяк не второпаю, що на ній зображено.

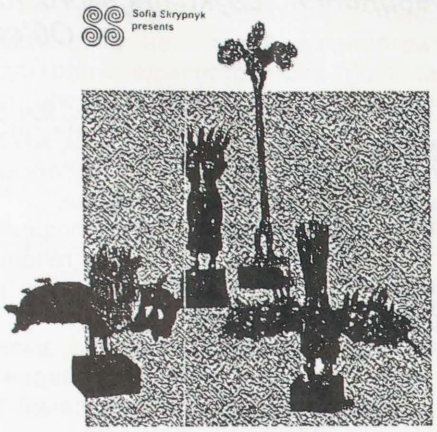
— А ви, оглядаючи її, думайте. Це іноді допомагає, — відповів і пішов.

Виявляється, що я таки придумав "свій" підпис, недалекий від істини. "Сходження" — називалося полотно. Щось і мені в цьому дусі прийшло в голову.

Приблизно таке зі мною трапилося, коли я переступив у залю Українсько-Канадського архіву-музею, в якій мистецтвознавець Софія Скрипник організувала виставку скульптури. Скажемо зразу, що цей вернісаж привернув увагу численних любителів мистецтва Едмонтону. Бо навіть тріскучий мороз не став на заваді людям. Заля була повна.

Відкрив виставку місцевий художник Стефан Мельниченко. Він коротко розповів про життєвий і творчий шлях порівняно молодих художників з України Олега Лесюка, Руслана Найди, Миколи Шимоні та Дмитра Верьовки, твори яких були представлені на цей раз.

У всіх чотирьох спільне те, що всі вони — люди одного покоління, різниця у віці менше десяти років. Всі вони талановиті, твори цих художників демонструвалися на багатьох виставках в Україні і за рубежем, чимало з їх робіт є в колекціях людей в Україні і за кордоном.



На цьому їх схожість і кінчається. Кожний йде своїм, не второваним шляхом, а "почерк", слід від різця у них різний, як і самі твори, що були представлені на виставці.

Досить уважним оком оглянути зображене, придивитися. І, навіть не заглядаючи у проспект, можна примірно сказати, що собою являє "Мрія", "Мелодії кохання", "Ніка", "Сонячний птах" Олега Лесюка, "Дівчина-амазонка", "Танець богині", Руслана Найди, "Мадонна", "Матір з дитиною", "Володимир та Ольга" Миколи Шимоні та "Мати", "Жінка", "Птахи", "Незайманка" (Діва) Дмитра Верьовки.

В тому-то і полягає сутність сучасного модерного мистецтва, що з "ходу" його не зрозумієш. В нього треба вникнути, думати, а не робити скороспішні висновки — хороший це твір, чи ні, подобається він тобі, чи ні.

У кожного ж художника, скульптора, справжнього сучасного мистця є свої архітипові ідеї, які ні в якому разі не схожі на інші. В цьому могли пересвідчитися і любителі прекрасного, які відвідали протягом трьох днів цю прекрасну виставку чотирьох скульпторів у салоні пані Софії.

Юхим Красноштан
Едмонтон, Альберта
Канада
3.12.1994 р.

———————

ПРОВІНЦІЙНИЙ З'ЇЗД СКЛАДОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ СУС (СУК, ТПУ, СУМК, МУЗЕЮ ТА ІНСТИТУТУ ІМ. ПЕТРА МОГИЛИ) САСКАЧЕВАНУ

Гасло: Рік української православної родини — єднання СУС організацій

З'їзд відбувся 18, 19, і 20-го листопада 1994 року в Маніту, Саскачеван. З'їзд відкрив голова Провінційної управи СУС Михайло Заліщук, молитву проказав о. Максим Олесюк і побажав усім успіху.

Голова провінційної управи Союзу Українок Зеня Юзик привітала отців, добродійок, делегаток і гостей і запросили голову Краєвої упави СУК Орисю Сушко, яка прикрасила з'їзд своєю присутністю, до слова. Орися дуже вміло приготувала промову на тему "Українська жінка", в якій вона підкреслила, що в українській православній родині жінка творить фундамент родинного, релігійного і національного життя. Ми повинні працювати для розвитку і скріплення нашої української родини.

Як і в минулих часах, жінки завжди допомагали Церкві, затримували віру й традиції. Та роля жінки не змінилася й дотепер. Наша віра і наші традиції мусять іти разом. Напрям СУС є — підтримувати нашу Церкву і нашу віру. Наші предки затримали мову і наші традиції, а тому молодше покоління повинно робити те саме, щоб забезпечити будучність нашого українського народу в Канаді.

Не забуваймо, що наша організація молоді СУМК була признана, як Українська Православна Організація Молоді Канади і виховується в українськім православнім дусі. Ми батьки повинні їй постійно допомагати. Ми є перший і головний виховник молодшого покоління. Потрібно запевнити майбутнє нашої культури і традиції, бо без них ми будемо загублений нарід. Ми повинні користатись минулим, щоб запевнити наше майбутнє.

Отець Дем'ян Гоголь у своїй промові потвердив, що наша культура і Церква є нероздільні. Наша праця і наше відношення один до одного є найкращий приклад для всіх до наслідування.

Під час вечірнього бенкету в суботу сенаторка Рейнел Андрейчук у своїй промові звернула увагу на українську родину. Так як і всі родини світу ми повинні дотримуватися свого. Разом працювати і завжди мати на увазі, що Канада є найкраща країна, де можна жити і дотримуватися своєї культури.

В неділю рано святу Літургію правив о. прот. Максим Олесюк. В Церкві були присутні гості й делегати. У своїй промові він підкреслив, що ми маємо одну велику українську родину. Церкву і культуру не можна розділювати.

Після служби Божої ми мали смачний бранч і потім всі роз'їхались до своїх домів.

Провінційна управа є дуже вдячна всім тим, хто так щиро працював на протязі двох років. Вдячна всім тим, хто підтримував нас фінансово і морально.

Щасти нам, Боже і надальше так працювати, бо "де є праця, там є успіх".

Віра Мачула —
кореспондентка

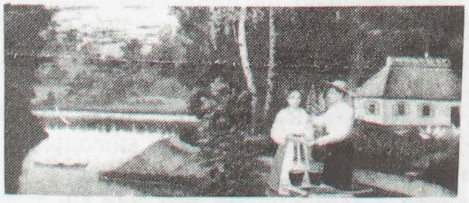
———————

ПРОВІНЦІЙНА ЕКЗЕКУТИВА СУК НА САСКАЧЕВАН 1992-1994

Зліва направо. Сидять: Маруся Кіщук, Зеновія Юзик, Анна Гуминюк, Віра Мачула. Стоять: Марія Сенишин, Оля Кій, Анна Клапоущак, Іванна Симчич, Віра Ноконна, Вікторія Керемок, Савеля Бойчук.
Референтки і посади: Зеновія Юзик — голова/архіви, Савеля Бойчук — перша заступниця голови/архіви, Оля Кіт — друга заступниця голови/стипендії, Анна Клапущак — рекордова секретарка/музей, Анна Гуменюк — касирка/архіви, Віра Мачула — кореспонденденційна секретарка, Віра Ноконна — освіта/культура/многокультурність, Марія Сенишин — садочки/українські школи, Вікторія Керелюк — здоров'я і добробут/консументи/домашне господарство, Маруся Кіщук — редакція/Промінь, Євгенія Симчич — мистецтво.

ЕКСПОНАТИ ВИСТАВКИ НА ТЕМУ ШЕВЧЕНКОВОЇ ПОЕЗІЇ

Ці речі привезені етнографами із селянських осель Черкащини. Співи бандуриста Михайла Коваля з Драбівщини супроводжали роботу експозиції. *"Літ. Україна"*



ЗВІТ ДІЯЛЬНОСТИ ВІДДІЛУ ІМ. ЛЕСІ УКРАЇНКИ

В РЕДФІЛД-РІЧАРД, САСК.

Річні збори відбулися в домі Юлії Кучірки 12-го грудня, 1994. Членок було шість (6) — нас всіх разом є десять (10).

Голова відділу Евгенія Никифорук була предсідницею зборів, а О. Никифорук секретарювала.

Насамперед Олеся Ковальська дала звіт з провінційного з'їзду, котрий відбувся в листопаді, і лишила враження, що з'їзд був цікавий і успішний.

Слідували річні звіти секретарки, касієрки, референток і, нарешті, голови. Голова в своїм слові подякувала членкам за їх кооперацію та витривалість. "Нас багато нема і тому кожна членка мала обов'язок в відділі і дуже рідко котра відказалася від обов'язку". О. Ковальська висловила подяку Евгенії, що вона так пильно і вміло провадила відділом цей рік, а членки нагородили її оплесками.

Заряд на 1995 залишається той самий, що був в 1994: *Голова* — Евгенія Никифорук. *Заступниці:* Олеся Плюта, Зірка Ковальська, *Ділова секретарка* — Кароля Дмитрук, *Кореспонденційна секретарка* — Ольга Никифорук, *Касієрка* — Зірка Ковальська, *Господині* — Юлія Кучірка, Олена Плюта, Олеся Плюта, і Стела Никифорук, *Сестриці* — Олена Плюта, Кароля Дмитрук і Олеся Ковальська. *Архіви* — Олеся Ковальська, *Добродійна Референтка* — Юлія Кучірка. *Контрольна Комісія:* Стела Никифорук, Наталка Ковальська і Олеся Ковальська. *Культурні Референтки* — Ольга Никифорук і Олеся Ковальська.

В касі з 1993 лишилося —	2545.00
Прихід в 1994	1941.28
Разом	4486.28
(1994) Розхід	1100.32
Лишається на 1995	3385.96

Видатки в 1994 включають пожертви на місцеву Церкву, Музей, інститут Могили, Колегію Св. Андрея, Промінь, Червоний Хрест, Поборювання Рака, фонд Сліпих.

За цей рік ми мали 8 зборів, одне засідання, виповнили анкету до Централі.

Членки їздили з колядою до сусідних і до старших громадян, що тепер живуть в місті Норт-Бетелфорд. Також співали в окружному хорі на фестивалі колядок та виробили "Відео-стрічку" українських колядок для "Battleford's Cable Vision", і співали з хором на Пасії та на візитації Митрополита Василія в Норт Бетелфорд.

Разом з відділом в Норт Бетелфорд відзначили програмою та перекускою нашу бувшу членку і одну з основниць нашого відділу в 1926-27 р.р. пані **Параску Котик**, котрій вже минуло 100 років (сто) від народження.

Були присутні на прийнятті для пані Сушко, Зеновії Юзик і Анни Клапоущак в Норт Бетелфорд, зробили велику кількість вареників на продаж, вшанували Шевченка і Лесю Українку читанням поезій, життєписів та співом.

Приготували обід на Проводи і осінню вечерю. Також помагали з похоронними обідами чи перекусками, тримали чистоту в церкві і народному домі. Після зборів господиня подає перекуску, з котрої прихід призначений на місійний фонд. Також членки зобов'язані носити відзнаку "Смолоскип" на зборах, а котра забуде, мусить платити кару ($0.25) — ці гроші також прилучені до місійного фонду.

Співаємо "Многоліття" для тих членок, що того місяця святкують день народження.

Читаємо обіжник, кореспонденцію та цікаві статті з інших часописів чи журналів.

Після Богослужби гостимо по черзі священика з родиною.

Брали участь в окружному з'їзді, приготовили голубці і десерт на вечерок в Норт Бетелфорд разом зі всіма громадами цього округу.

В імені всіх членок нашого відділу бажаю вам у редакції журналу та всім союзянкам Веселих Різдвяних Свят і доброго здоров'я в Новому Році.

О. Никифорук
кор. секр.

Е. Никифорук
голова

ВШАНУВАННЯ ЧЛЕНОК СУК — 68 ЛІТ ІСНУВАННЯ КАТЕДРА СВ. ІВАНА В ЕДМОНТОНІ

(28-го серпня 1994 р.)

ВШАНУВАННЯ ЧЛЕНОК ЗА 50 і 25 ЛІТ ЗАСЛУГ

При столі сидять ювілятки (зліва направо) Розалія Елко, добр. Фляк, Марія Фенюк, Марія Никіфорук, Ніна Вірстюк, Ліна Чернівчан, Марія Лобай, Луіза Феніяк (50 літ), Наталя Базюк (50 літ).
2-ий ряд: Наталка Дептух, Зоня Лазарович, добр. Войчук, Карла Козак, Віра Понич, Надія Гиманик, Ліна Гулуцан.

ЮВІЛЕЙНИЙ КОМІТЕТ:

Віра Понич, Ліна Гулуцан, Зоня Лазарович, Наталка Дептух.
На бандурі грає Вивіан Кругляк.
Василина (Ліна Гулуцан) — відповідальна за ювілейний комітет

ВІДДІЛ СУК ІМ. ОЛЬГИ КОБИЛЯНСЬКОЇ
СУРРЕЙ, Б.К.

В листопаді 1993 р. відділ ім. Ольги Кобилянської святкував свято книжки і відзначив дві членки за їх 25 літню працю для Союзу Українок Канади: пані Ушкало і пані Манюк.

P. S. Ці знимки були загублені в видавництві, подаємо вдруге прислані. *О. Г.*

ВШАНУВАННЯ ЧЛЕНОК ЗА 25 ЛІТ ПРАЦІ В СОЮЗІ УКРАЇНОК КАНАДИ

Зліва: п. Дверничук, п. Ушкало, п. Манюк, п. Собул.

СВЯТО КНИЖКИ

Зліва на право: пані Надія Шульга — культ. освітня референтка, пані Анна Никонюк, відсутня пані Таня Гарбар.

СВЯТО ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

СУРРЕЙ, Б.К.

В березні 1994-го року наш відділ при допомозі культурно-освітнього комітету та диригентки Анни Залубняк святкував свято Тараса Шевченка.

Святкування відбулось в парафіяльній залі церкви Успіння Пресвятої Богородиці.

Після Служби Божої всі присутні прийшли на це свято. Членки Союзу Українок приготовили обід, вдекорували залю українськими вишивками, в центрі великий портрет Тараса Шевченка. Перед портретом кобзар, квіти і інші книжки.

Програму свята приготовив настоятель о. Ізидор Ворончак. Доповідь "Безсмертний Тарас Шевченко" прочитала пані Анна Никонюк.

Після доповіді хор проспівав дві пісні: "Перебендя", "Садок вишневий", муз. Гайворонського. Пані Галина Головко прочитала поширений реферат "Пробудитель і Пророк".

Пані Соня Черч проспівала "Реве та стогне Дніпр широкий", а хор проспівав "Заповіт". Всі пісні виконував церковний мішаний хор під керівництвом довголітньої диригентки Анни Залубняк. Кінцеве слово сказав голова громади Михайло Ткачук.

Закінчилось свято співанням гімну України "Ще не вмерла Україна".

Надія Шульга,
культ-освітня референтка

ЗВІТ РЕФЕРЕНТА СУМК НА РІК 1993-94

УКРАЇНСЬКА ГРОМАДА МОНТРЕАЛЮ І ОКОЛИЦЬ

СУМКівські імпрези відбувалися на тему Року Української Православної Родини. Ще минулого грудня СУМКівці виконали сценку Різдва Христового під час співу колядок нашим славним церковним хором. Було справді приємно бачити молодих і старших, які спільно працювали — дійсно, як велика родина!

У січні СУМКівці далі співпрацювали з старшими, бо ж колядували в Українській Резиденції, а крім того передавали кошики на Різдво і Великдень, та навіть відвідували хворих в лікарнях. Це були дуже зворушливі моменти для СУМКівців. Вони забажали організувати постійну збірку грошей і помагати другим організаціям. Останньо вони допомагали в Пущенні, яке влаштувала наша Рідна Школа. СУМКівці також допомагають у недільному садочку.

Ми скоро розпочнемо проби відбиванки, які будуть відбуватися один четвер на місяць у школі Розлин. Ми знову готуємося на турнір, який відбудеться в Сент Катеринс наступної весни.

Минулого літа СУМКівці провели черговий успішний табір на оселі Св. Софії. Табір придбав додаткових членів. В розваговій частині були: їзда верхи, плавання, спорт, аматорські виступи, писання писанок з Анітою Вінтерз та вечори, один з них на оселі Верховина. СУМКівців відвідали з доповідями: три члени Центральної Управи СУМК, два православні священики, православна послушниця в монашки, один бувший наркоман. Нам було благословенням довготривале перебування між нами осіб , яких СУМКівці сприймали, як дідусів та бабцю, а це пана і пані Сидоренко та голову церковної управи п. Ярослава Кульбу, який розказав СУМКівцям про D-Day. З п. Кульбою був і його песик Сенді, якого діти дуже любили. Ці переживання були дуже теплі, з'єднували всіх учасників, доказуючи, що три покоління є і завжди можуть бути однією великою родиною, разом працювати, поділяючи досвід. На наступне літо будемо далі відновлювати оселю і таборування буде тривати чотири тижні. Вже зголошуються зацікавлені таборовики й з Онатріо!

Одинадцятого грудня відбулася чергова імпреза на збірку фондів — а саме аматорський концерт нашої молоді.

Продовжуймо цей рік родини до вічности! Відкриймо серця до наших дітей і молоді, бо ж вони майбутність нашої Церкви. Для всіх, які вже це робили й роблять, — величезне спасибі!

Дося Опарик-Тессє

СВЯТО-ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ

ПАНІ ВЕРОНІЇ ТРОФАНЮК СПОВНИЛОСЬ 90 РОКІВ
ЙОРКТОН, САСК.

Пані Веронія Трофанюк
святкує своє 90-ліття

В неділю 22-го січня, 1995 року при Українській Православній громаді Св. Преображення в Йорктоні, Саск., після Святої Літургії відслужено Молебень за здоров'я Пані Вероніі Трофанюк, яка святкувала 90-ий рік з Дня Народження.

Парох громади, прот. М. О. Равлюк, висловив найщиріші поздоровлення дорогій дуже щирій членці пані В. Трофанюк з нагоди її дня народження. Ціла громада поділяла радість В. Трофанюк!

На другу годину пообіді в Українській Православній Авдиторії було заряджено специяльне прийняття для ширшого суспільства. Члени родини, громади і відділу С.У.К. старанно доглянули, щоби в залі все було по святочному прибрано. Гарно вдекорований торт пишався близько головного стола.

Племінниця, пані Анна Гудима, керувала програмою, яка почалася молитвою. За головним столом засіли: п. Веронія Трофанюк, прот. М. О. Равлюк, голова громади — пан Олекса Друль, голова відділу СУК ім. Олени Пчілки — Ефторія Гринюк, племінниці: Єлена Библо, Віра Гудима, Анна Гудима і секр. громади Параскевія Семенюк. Племінниці Єлисавета Вівчар і Геня Білей доглядали реєстрацію гостей.

Протоієрей Равлюк з великою увагою прочитав зміст Митрополичої Грамоти, яку вручив Ювілятці.

Він знову повторив теплі слова привіту для пані Трофанюк, а потім читав телеграми від сина і його родини, які живуть у Ванкувер Б.К.; від дочки Анни і родини, які живуть в Каліфорнії США. Ще були поздоровлення читані від посадника міста Йорктону — Бин Вибир, Прем'єра Саск. — дост. Роя Романіва, Лейт Губернатора — Б. Н. Війнз, члена партії Консерватів Саск. Уряду — Бил Бойд; Льокальної Радіо Станції "СіДжейДжіЕкс".

Голова громади, пан Олекса Друль в імені громади щиро подякував пані В. Трофанюк за великий вклад праці та княжі дари, які пані Веронія разом зі своїм мужом подарували церковній громаді в Йорктоні. Пан Друль підкреслив, що пан і пані Трофанюки фінансово допомагали ще першій церковці на Веллінгтон Еве.; жертвували на будову нової церкви, на два павуки (панікадила), на будову Іконостасу, на будову залі Корнейшол і для будови нової Авдиторії. Також пожертвували на лавки.

В імени всіх членок СУК ім. Олени Пчілки в Йорктоні, голова відділу п. Ефторія Гринюк щиро поздоровила і подякувала п. Вероніі за її безмежну жертвенність для відділу СУК в

Йорктоні. Голова громади і голова відділу СУК разом вручили букет свіжих цвітів для Ювілятки, як вияв пошани.

Виступали молоденькі танцюристи "Троянда" під проводом пані Сандри Шевчук і пані Соні Моргач.

Предсідниця програми, п. Анна Гудима, покликала П. Семенюк прочитати короткий життєпис Ювілятки.

Після цього покликано пані Веронію до слова. Пані Трофанюк висловила щиру подяку прот. Равлюкові за Молебень і благословення її в церкві, за його підбадьорюючі вислови під час програми, голові громади і голові відділу СУК за їхню пошану, всім присутнім гостям і членам які так численно прибули на це свято.

Протоієрей М. О. Равлюк провів молитву і благословив страви перед смачною перекускою, яку приготовили господині.

Пані В. Трофанюк краяла ювілейний торт, а всі присутні проспівали їй "Многі Літа" в двох мовах.

Після перекуски при дружній розмові і милих споминах всі гості і члени підходили до пані Веронії і висловлювали їй свої персональні побажання.

З нагоди цього Свята п. В. Трофанюк складає пожертву на пресфонд "Променя" в сумі 50.00 дол.

КОРОТКИЙ ЖИТТЄПИС ПАНІ ВЕРОНІЇ ТРОФАНЮК

Пані Веронія Трофанюк народилася в околиці Стирджис, Саск., в родині Домініки й Михайла Антоновичів. Веронія вийшла заміж за Василя Трофанюка 1921 року. В їхній родині є один син Іван, який живе у Ванкувер Б.К., одна дочка Анна живе в Каліфорнії, США, 5 внуків, троє правнуків. Родина жила у Летбрідж, Альберта, пізніше в Прісвил, Саск., а до Йорктону приїхали жити в 1929 році. Того ж року вони відкрили свою власну фризієрню і провадили її аж до 1965 року. Пані Веронія була кваліфікованою фризієркою. Муж Василь упокоївся 7/12/82 р.

Поселившись в Йорктоні родина Трофанюків вписалися в членство Української Православної громади Св. Преображення. Свою глибоку віру і любов до рідної церкви Веронія й Василь виявили своєю працею та постійними княжими пожертвами. Ще в шістдесятих роках було їх вшановано місцевою громадою, а також нагороджено Митрополичою Грамотою за їхню віддану працю для Святої Православної Церкви.

Пані В. Трофанюк вписалася до відділу СУК ім. О. Пчілки в Йорктоні 1937 року. Від самого початку вона брала активну участь у всіх ділянках праці. Під час Другої Світової Війни, разом з іншими членками приготовляла пакунки, які відсилали канадійським воякам за море. Довгі роки Веронія служила у Комітеті Відвідування Хворих. Під час Великодня приготовляла Свячене й писанки, щоби понести до шпиталю, ділити з хворими велику радість Воскресіння Христового.

Пані Веронія має мистецькі здібності. Кожного року перед Великоднем вона проводила групове писання писанок, даруючи свій віск, кістки, краски, навчала цього мистецтва дітей Рідної Школи, Сумківців, а також членок.

Під її керуванням відділ провадив курс вишивання низинкою. Курс був надзвичайно цікавий і успішний.

Наші Весняні чи Осінні Базари були завжди успішними завдяки даруванню прекрасних мистецьких виробів пані Веронікою.

Пані В. Трофанюк, приготовляла мистецькі вистави на Пров. З'їздах СУК, на яких наш відділ часто вигравав перші нагороди за найкращі вишивки.

Багато праці вона вклала для вишивання обрусів ще для першої церковці, з нагоди посвячення нової церкви, на проєкт відзначення 1000-ліття Хрещення України в Православну Віру і приймала участь у вишиванні риз.

З нагоди 50-ліття нашого відділу пані Трофанюк опікувалась працею вишивання пам'яткової ковдри. Довгі роки збирала музейні експонати, вміло їх зберігає і дбайливо їх розміщує в нашім маленькім

музеї в авдиторії. До цього складу музейних речей вона сама вишила національний одяг для дев'ятьох ляльок, які репрезентують різні райони України.

Кілька років Веронія була бібліотекаркою при відділі. Їздила як делегатка на З'їзди. Довгі роки служила як старша сестриця та пекла проскурки для Богослуження. У цім поважнім віці ми завжди бачимо її на Святій Літургії в неділі й свята.

Пані Трофанюк є передплатницею журналу "Промінь" та інших українських часописів. Щедро жертвує на різні українські установи й інституції. Старалася завжди бути присутньою на всіх місячних зборах відділу і була нагороджена за 100% присутність.

Відділ СУК вшанував її Грамотою за 25 і 50-літнє постійне членство, а 8-го квітня 1973 року було вшановано її Почесним Членством.

Для членкинь Союзу, а особливо для членок відділу ім. О. Пчілки в Йорктоні, пані Веронія Трофанюк є тим світлим дороговказом, який вказує як кожна членка повинна працювати для добра своєї організації, рідної Православної Церкви й свого народу.

В 1987 р. при нашому відділі створився стипендійний фонд ім. Вероніі Трофанюк. Стипендійний Комітет керує цією стипендією і щороку після розгляду спеціяльних аплікацій, призначує грошеві стипендії абсольвентам 12 кляси з нашої громади. Це завжди відбувається під час спеціяльного бенкету, зорганізованого місцевими сумківцями.

П. Семенюк

60-ЛІТНІЙ ЮВІЛЕЙ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ ВАСИЛЯ і ЕДНИ СИРИДЮК

ВАДІНА, САСК.

7-го жовтня 1994-го року в Саскатуні відбулася велична подія.

В домі доні Олі і Івана Дверничуків і внучки Дарусі, Василь і Една Сиридюк святкували свій 60-літній ювілей подружнього життя.

На величне свято прибули і син Орест, невістка Марлін, внуки Николай і Михайло з Едмонтону.

Вся родина і приятелі щиро вітали ювілятів, бажали їм доброго здоров'я, щоб ще не раз святкувати ювілеї.

Редакція бажає подружжю багато щасливих днів!

СВЯТКУВАЛИ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ КАТЕРИНИ ЧЕРНЯВСЬКОЇ-ХІМИЧ

ЕДМОНТОН, АЛЬБЕРТА

День 30-го жовтня 1994 року залишиться милим спогадом для пані Катерини Чернявської-Хімич, її мужа Івана та для багатьох присутніх. Того дня було свято — день народження Катерини, яке організувала її донька Ким і зять Марк Матаєс. Допомагали також деякі члени родини і друзі, а тому свято було успішним.

Прибуло около 180 членів родини і друзів здалека і зблизька, навіть не всі могли прибути. Свято відбулося в приміщенні Плезент В'ю Комюніті Гол в Едмонтоні. Спочатку всі засіли до смачного обіду, а потім покраяли торт і побажали Катерині кріпкого здоров'я і многих літ.

Донька Катерини, Ким Матаєс з Лос Анжелес була господинею на цьому святі. Вона заявила, що "це є перше велике прийняття для Катерини в день її народження, а друге таке прийняття є в процесі плянування". Ким подякувала своїй мамі за її безмежну любов, підтримку і за виховання. Чоловік Ким, Марк, який любить жартувати, допомагав тим, що розповідав про деякі епізоди з життя Катерини.

Катерина переселилася в Едмонтон із Саскачевану. Її праця, до виходу на пенсію, була в ділянці освіти. Вона була вчителькою, директором школи, дорадником і шкільним інспектором. Катерина очолювала програму обслуги раннього дитинства, в яку входило вивчення мов (крі, англійської, французької, німецької і української), а також програму спеціяльних потреб.

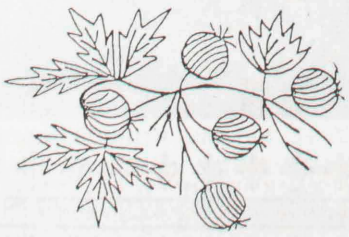
В 1985 році вона отримала спеціяльну нагороду від Едмонтонської УМСА "Трібют то Вімен Аворд" за визначний вклад у покращання якості життя в Едмонтоні.

Родинні почуття Катерини є досить сильні. Вона дбайливо старається допомогти родині і приятелям. На добре діло вона завжди знаходить час і енергію. Катерина і її муж Іван люблять приймати гостей, подорожувати і вирощувати квіти. Вони цікавляться українською громадою та подіями в Україні.

Катерина є довголітнім членом Української Православної Церкви в Канаді та членкою Союзу Українок Канади. Вона займала багато різних позицій в управі та виявила свої непересічні здібності у керівництві.

На кінець Катерина подякувала за таке миле прийняття, за привіти і за участь. Після цього гості дальше розважалися, танцювали, співали і так приємно проводили час. Ми шануємо Катерину за її довголітню працю. З нагоди дня народження бажаємо тобі щастя, здоров'я і многих літ. Даруємо 50 дол. на журнал "Промінь".

Приятельки: Люба Федущак
і Павліна Григор-Лисак



Наталя Забіла

СНІГОВИК

I

Якось рясно падав зранку
Сніг блискучий, як срібло.
Біля школи аж до ґанку
Кучугури намело.
Потім сонечко пригріло,
Сніг привянув надворі.
Узялися тут за діло
На перерві школярі.
Сніг качали та ліпили
Хто як міг і хто як звик.
І внедовзі виріс білий
Величезний сніговик.
Із вуглинок чорні очі,
Ніс кирпатий з буряка,
Руки в боки — ніби хоче
Танцювати гопака!
День проминув непомітно,
Йде додому дітвора.
І лишивсь вночі самітний
Сніговик серед двора.

II

От як стало зовсім тихо,
Ворухнувся сніговик,
Подививсь на білі стріхи,
В правий бік і в лівий бік.
Подивився на дорогу,
На пухкий, блискучий сніг...
Раптом бачить: коло нього
Щось чорніє біля ніг.
Він незграбно нахилився
Та пильніше придивився:
Що це? Зошити й книжки
Загубили хлопчаки!

І на одному з зшитків
Він побачив в той же час —
Напис виведено чітко:
"Кость Петренко. Перший кляс".
— Кость Петренко? Хто ж цей хлопчик,
Що книжки шанує так?

А з-під стріхи враз горобчик
Каже: Це меткий хлопчак!
Він веселий, він завзятий,
Він раніш за всіх встає
І ніколи із рогаток
Нас, горобчиків, не б'є!
Знає множення й складання,
Сам я бачив у вікно:
Як дадуть йому завдання —
Вмить розв'язане воно!
Сніговик подумав трішки,
Обтрусив від снігу книжку,
Під пахву він зошит взяв
І горобчику сказав:
— Ну, як справді цей хлопчина,
Оттакий, як кажеш ти,
То вже значить, неодмінно
Слід йому допомогти!
Хай вже так, книжки додому
Віднесу я сам йому.
Тільки путь, тобі знайому,
Покажи мені пряму!

III

От шкода, ніхто не бачив,
Як по снігу навпрямки
Сніговик ішов терпляче,
Під пахвою ніс книжки.
Тільки місяць придивлявся
І страшенно дивувався,
Визираючи з-за хмар:
— Он який іде школяр!
Важко йти ногами з снігу!
Та хоч рухатись не звик,
На слизьку ступає кригу
Добрий, білий сніговик.
Йде до річки, через кладку
Потім вулицею впрост
До самісінької хатки,
Де живе Петренко Кость.

Ось підходить і злегенька
Він постукав у вікно.

— Гей, виходь-но, Кость Петренко!
Ось тобі твоє майно!
Костик вже лягав у ліжко.
Чує, хто це стукотить?
Вибіг він і бачить: книжка
Під віконечком лежить!
Ось і друга! Ось і зшитки!
А на стежці до воріт —
На снігу виразно видно —
Чийсь важкий відбився слід.
В далині іде на мостик
Білий-білий чоловік...
Здивувався дуже Костик:
— Та невже це сніговик?

IV

Вранці Кость прибіг до школи,
Подивився — диво з див!
Сніговик немов ніколи
І нікуди не ходив!
Костик всім про цю пригоду
Розповів серед двора.
Ще такого дива зроду
Не чувала дітвора!
Хвилювались хлопці дуже:
— Ну й пригода! Оттак ніч!
Сніговик стояв байдуже,
Наче й не про нього річ.
Та хоч щоб не говорили,
А ніхто не сумнівався.
Тільки сторож — дід Гаврило
Щось у бороду всміхався.

————————

Василь ЗАЄЦЬ

БІЛИЙ ПТАХ

Білий пух,
Білий пух
Забиває вітру дух.
Вітер пух збирає,
Шапочки сплітає:
І дубкам,
І грабкам,
І берізкам та кленкам,
А тобі, Ганнусю,
Хай сплете бабуся!

ПРОМІНЬ, березень 1995

КВІТИ НЕЗАБУТНІМ

ВІЧНА ЇМ ПАМ'ЯТЬ!
ЗБІРКА НА "ПРОМІНЬ" ВІД ПЕРШОГО ВІДДІЛУ СУК
(Продовження)

В незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. Сенатора **Івана Гнатишина** і бл. п. д-р **Галини Гнатишин** даруєм замість квітів на їх могили на журнал "Промінь" $150.00.

Донька Єлисавета, сини Ген. Губернатор Роман, Давид і Віктор

В пам'ять мого дорогого мужа бл. п. **Николая** і в пам'ять дорогих родичів бл. п. мами **Анни** і бл. п. тата **Михайла Бойчуків** замість вінків на їх могили дарую на журнал "Промінь" $100.00. *Текля Ларіоник*

В пам'ять дорогих приятелів бл. п. **Ольги** і бл. п. **Федора Андрущаків** замість вінків на їхні могили дарую на журнал "Промінь" $100.00.

Катерина Романчук

У незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. **Івана** і бл. п. **Марії Мадюк** і бл. п. **Анастасії Кіщук** замість вінків на їх могили даруєм на "Промінь" $75.00. *Марія і Борис Кіщук*

У пам'ять п'ятдесятліття упокоєння бл. п. **Александри Луцюк** замість цвітів на могилу дарую на журнал "Промінь" $50.00. *Марія Савіський*

У світлу незабутню пам'ять мого дорогого мужа проф. бл. п. **Дмитра Максимюка**, дорогих родичів бл. п. тата **Стефана** і мами бл. п. **Розалії Мазяр** замість цвітів на їх могили дарую на журнал "Промінь" $50.00.

Галя Максимюк

Нев'янучий вінок у світлу пам'ять дорогої мами бл. п. **Гафії Янішевської** (прожила 101-1/2 років) дарую на журнал "Промінь" $50.00.

донька Марія Ткачук з родиною

У незабутню пам'ять **дорогих родичів** і всієї родини замість квітів на їх могили даруєм на журнал "Промінь" $50.00. *Докія і Володимир Рик*

В незабутню пам'ять **дорогих родичів** і всієї родини замість квітів на їх могили дарую на журнал "Промінь" $50.00. *Марія Дорош*

Товариство Українських Православних Пенсіонерів при Катедрі Пресвятої Трійці (919 Двадцята вулиця, захід Саскатун) дарують на "Промінь" замість цвітів **на могили покійних** $35.00.

У незабутню пам'ять дорогих дідуся бл. п. **Григорія** і бабусі **Анни Клапоущаків** даруємо замість цвітів на їх могили $35.00 на "Промінь".

Леся і Лаврентій Клапоущак

У незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. мами **Галини Галкивіч** і бл. п. тата **Дмитра Грицюка** замість квітів на їх могили даруєм $30.00 на "Промінь". *Богдан і Ксеня Грицюк*

В пам'ять мого дорогого незабутнього мужа бл. п. **Михайла** і всієї родини замість квітів на їх могили дарую на журнал "Промінь" $25.00.
дружина Марія Калин

В пам'ять незабутнього брата бл. п. **Мирослава Ягольницького** замість квітів на могилу дарую на журнал "Промінь" $25.00.
Віра Вебстер

У незабутню пам'ять наших дорогих родичів бл. п. **Ілька** і **Анни Гуменюк** та бл. п. **Онуфрія Челяка** замість квітів на їх могили даруєм на журнал "Промінь" $25.00. *д-р Евстахій і Анна Гуменюк*

У пам'ять **дорогих рідних** замість квітів на могили дарую на журнал "Промінь" $25.00. *Михайліна Никифорук*

В незабутню пам'ять дорогого брата бл. п. **Анатолія** замість квітів на могилу дарую на "Промінь" $20.00. *Марія Буджак*

У незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. **Николи** і бл. п. **Анни Кравчук** і бл. п. мами **Марії Вівчар** замість квітів на їх могили даруєм на "Промінь" $20.00. *Ольга і Павло Вівчар*

У незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. **Федора** і бл. п. **Дороті Вівчар**, і бл. п. **Олекси** і бл. п. **Марії Камінецьких**, брата бл. п. **Олекси Камінецького** і сестри бл. п. **Каролі Олиник**, замість квітів на могили даруєм на "Промінь" $20.00. *Михаїл і Лил Вівчар*

У пам'ять бл. п. **Евгенії Гоголь** замість квітів на могилу даруєм на "Промінь" $20.00. *отець Дем'ян і добр. Соня Гоголь*

У пам'ять дорогих родичів бл. п. **Луки** і бл. п. **Марії Новосад**, і бл. п. **Григорія** і бл. п. **Анни Вахняк** даруєм на "Промінь" замість квітів на їх могили $20.00. *Єлисавета і Володимир Вахняк*

У пам'ять мого дорогого мужа бл. п. **Василя**, та в пам'ять брата бл. п. **Василя Заболотного** замість квітів на могили дарую на "Промінь" $20.00.
Стефаня Неділенька

У незабутню пам'ять дорогого мужа бл. п. **Івана**, дорогих родичів бл. п. **Матвія** і бл. п. **Анни Петращук**, братів бл. п. **Михайла** і бл. п. **Григорія Петращуків**, сестри бл. п. **Софії Петращук**, і бл. п. **Садії Березяк**, бл. п. **Марії Злипко**, бл. п. **Ліни Пальброди**, замість квітів на їх могили дарую на "Промінь" $20.00. *Розалія Базовська*

В незабутню пам'ять дорогих родичів бл. п. **Розини** і бл. п. д-р **Юрія** замість квітів на їх могили дарую на "Промінь" $20.00.
син Василь Драган

У незабутню пам'ять **дорогих рідних** замість цвітів на могили даруєм на "Промінь" $10.00. *Михайло і Лорейн Бабовські*

У незабутню пам'ять моїх дорогих родичів бл. п. **Івана** і бл. п. **Анни Голинатих** замість вінків на могили дарую на "Промінь" $10.00.

донька Юлія Никорак

В пам'ять **дорогих рідних** замість вінків на їх могили даруєм на "Промінь" $10.00. *Ольга і Никола Сацевич*

В пам'ять дорогих незабутніх родичів бл. п. **Єлисавети** і бл. п. **Якова Костенків**, замість квітів на їх могили дарую на "Промінь" $10.00.

Марія Маїк

У незабутню пам'ять дорогого брата бл. п. **Дмитра Луцюка** замість квітів на могилу дарую на "Промінь" $10.00. *Катерина Костик*

Як нев'янучі вінки у світлу пам'ять мужа бл. п. **Петра**, родичів бл. п. **Катерини** і бл. п. **Михайла Заячковських** дарую на "Промінь" $10.00 замість квітів на могили. *Клавдія Івасюк*

В незабутню пам'ять доргого мужа бл. п. **Федора** і бл. п. **Михайла** і бл. п. **Зеновії Вахняк**, і бл. п. **Розалії** і бл. п. **Костя Крачковських** замість квітів на їх могили дарую на "Промінь" $10.00. *Василина Вахняк*

В пам'ять мого дорогого мужа бл. п. **Михайла** замість квітів на могилу дарую на "Промінь" $10.00. *дружина Марта Лазарович*

В незабутню пам'ять мужа бл. п. **Василя** і дорогих родичів бл. п. **Марії** і бл. п. **Василя Ференюків** замість вінків на їх могили дарую на "Промінь" $10.00. *Анна Бальон*

У незабутню пам'ять дорогої сестри бл. п. **Марії Боднарчук** і дорогого брата бл. п. **Василя Чуганюка** замість вінків на їх могили дарую на "Промінь" $10.00. *Олеся Стефанюк*

В незабутню пам'ять дорогої членки бл. п. **Марії Білої** (прожила 86 років) членки відділу ім. Ольги Кобилянської в Саскатуні дарують $15.00 на пресовий фонд журналу "Промінь" як нев'янучий вінок на могилу покійної.

Вічна їй память!

Родині покійної висловлюємо щирі співчуття.

Марія Буджак — *голова*

Марія Дорош — *реф. "Променя"*

———————

Замість квітів на свіжу могилу бл. п. **Михайла Гавриліва** з Саскатуну, Саск., який упокоївся 14-го січня 1995 року, у його світлу пам'ять складаємо $50.00 на фонд журналу "Промінь".

Родині покійного, особливо дружині Анні і дітям, висловлюємо глибоке співчуття.

Юрко і Розалія Петращук
Келовна, Б.К.

У світлу незабутню пам'ять дорогих родичів і сестри: мами— **Ядвіги Котишин** (упокоїлась 24-го березня 1971 р.), батько — **Василя Котишина** (упокоївся 27 вересня 1984 р.), сестри — **Вероніїї Вокер** (упокоїлась 15-го червня 1987 р.) — дарую $50.00 на прес. фонд "Променя".

Вічна їм пам'ять!

Дочка Емілія Котишин-Дубельт
Мирнам, Альберта

———————

Замість квітів на свіжу могилу дорогої учительки і диригентки церковного хору **Анни Залубняк** даруємо $30.00 на журнал "Промінь". Висловлюємо щире співчуття родині.

Спи спокійно, Анно, пам'ять про тебе буде вічною!

Елан, Дарина, Олесь і Марко Пасічник
Мейпл Рідж, Б.К.

БЛ. П. ЄВГЕНІЯ ГОРДІЙ

У незабутню пам'ять нашої дорогої сестри **Євгенії Гордій**, котра упокоїлась 29 липня 1957-го року, даруємо $33.00 на журнал "Промінь" як нев'янучий вінок на могилу покійної.

Євгенія Гордій була учителькою Рідної Школи в Флин Флон, брала активну участь в церковному житті і в житті відділу Союзу Українок Канади.

Сестри: Михайлина Козач
і Емілія Гончарик
Давфин, Ман.

У першу річницю упокоєння (13 лютого 1994 р.) дорогого сина **Юрія Свириденка**, народженого 1935 р. на квітучій Полтавщині в селі Тарасівка складаю пожертву 25 дол. в його пам'ять на журнал "Промінь".

Молимо Милосердного Бога, щоб прийняв його душу, де всі праведні спочивають!

Вічна йому пам'ять!

Засмучена мама, дорбодійка
Параскева Свириденко з родиною
Каледон, Онт.

БЛ. П. ДОБРОДІЙКА КАТЕРИНА САМЕЦЬ

Я пам'ятаю одну проповідь бл. п. Владики Миколая (Дебрина), в якій він пригадав нам вірним, що Сам Господь вибрав жінок, щоб вони проголосили найважливішу подію Християнської Віри, "що Христос воскрес із мертвих". Без праці і відданості жінок у нашій Церкві, вона була б дуже бідна.

Цього 29-го березня буде якраз 75 років відколи о. Петро Самець служив першу Службу Божу УПЦК у Вайта, Манітоба. Його праця, як і всіх перших місіонарів, є записана в історії нашої Церкви.

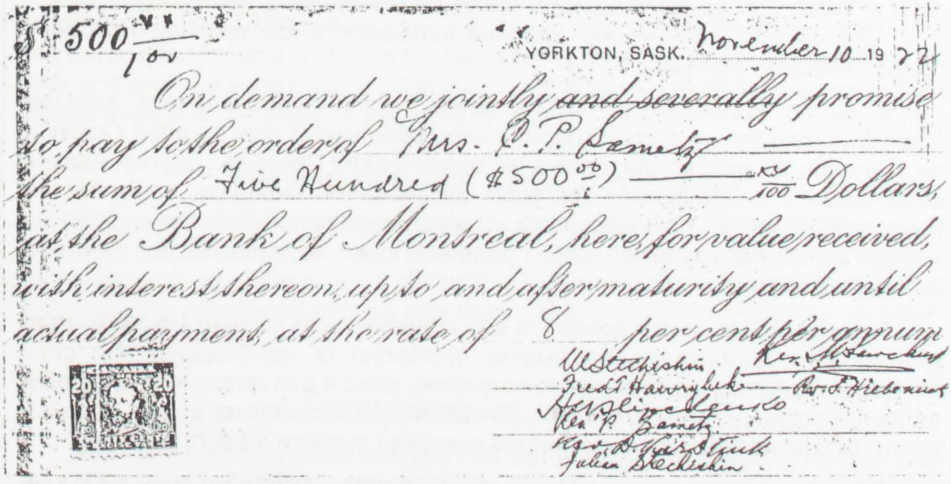
Але в тих 4-х томах, як також і в матеріялах святкувань 75-го ювілею УПЦК, тяжко знайти згадку про працю, відданість і любов, що її вклади і вкладають ті добродійки і їх діти та всі жінки, що так тяжко працюють на добро УПЦК. Сотні разів вони приводили своїх мужів і дітей до Церкви, до Бога.

Добродійка Катерина народилася 5-го березня 1903 року у Фиш Крік, Північно-Західніх Територій (Саскачеван тоді ще не був провінцією) в місцевості, де було друге повстання Ріяля, і де 126 "душ" іміґрантів з Городенки з австрійськими паспортами, висадилися при залізничній колонії і були залишені на свої власні сили.

В 1918 році вона одружилася з молодим учителем Петром Самцем, який перед висвятою на православного священика послав їй телеґраму з Міннеаполісу такого змісту: "Висвячуюсь сьогодні служити нашій Святій Церкві. Будь щаслива!"

В Манітобі є щонайменше 29 парафій, як також велике число їх є в Саскачевані, Альберті і в Торонто, в яких вона шила священичі ризи, святі покрівця, накриття на Престол та "кіптарики" для хлопців-прислужників. Найбільша її пожертва для Церкви була (дивись нижче), яку вона тримала в таємниці від нас, аж поки не перейшла в інший світ, в опіку Всевишнього.

Добродійка Катерина упокоїлась 21-го серпня 1982 року. Вірні, які її любили, склали в її пам'ять понад 7,500 дол. на Інститут Св. Володимира та понад 2,500 дол. на Колеґію Св. Андрея. Архипресвітер Д-р Петро Самець упокоївся 10 років тому, 6-го лютого, 1985 року. ВІЧНА ЇМ ПАМ'ЯТЬ!



$500 / 100 YORKTON, SASK. November 10 1922

On demand we jointly ~~and severally~~ promise to pay to the order of Mrs. P. P. Sametz the sum of Five Hundred ($500.00) xx/100 Dollars, at the Bank of Montreal, here, for value received, with interest thereon, up to and after maturity and until actual payment, at the rate of 8 per cent per annum

W. Stechishin Ken. M. Sawchuk
Fred. Hawryluk Rev. S. Hiebenick
Herslinchenko
Ken. P. Sametz
Rev. D. Yurstink
Julian Stechishin

500 дол. на 8% річно подвоюється кожних 9 років, тобто від 1922 до 1995 року буде 73 роки (8 подвоєнь) а саме:
500 — 1,000 (1) — 2,000 (2) — 4,000 (3) — 8,000 (4) — 16,000 (5) — 32,000 (6) — 64,000 (7) — 128,000 (8) і пізніше — 256,000 (9).

Очевидно, родина Самець не вимагає від Консиссторії виплати цього банкового векселя з пошани до пам'яті нашої дорогої мами.

Мама була ревною читачкою "Променя" від початку його заснування. Тому ми даруємо 100 дол. на пресфонд "Променя" у її пам'ять.

Василь і Рузя Самець
з родиною.

P. S. редакція дякує за щедрий дар.

ВІСТІ З ЦЕНТРАЛІ

35-ти ЛІТТЯ ПРОМЕНЯ

Цього року ми відзначуємо 35-ти ліття журналу **Промінь**, орган Союзу Українок Канади. В 1958-му році на Домініяльному З'їзді Союзу Українок Канади в Едмонтоні рішено видавати власний журнал і було доручено Центральній Управі негайно приступити до діла. Завдяки відділам і визначним особам, що подавали моральну і матеріяльну піддержку, як Централі так і нашій першій довголітній і заслуженій редакторці **Наталії Когуській**, наш журнал існує до сьогодні.

Загал нашого жіноцтва привітав його щиросердечно. З появою першого числа **Променя** в січні 1960-го року, сповнилися довголітні мрії нашої організації і наших провідниць.

Сьогодні під вмілим доглядом нашої редакторки **Олени Гринь** та англомовної редакторки **Марусі Зурек** наш журнал дальше розвивається та є взірцевим виданням нашого жіночого руху в Канаді, який читають наші сестри в Україні.

Журнал призначений для широких мас українського жіноцтва. Наш журнал обнімає всі ділянки українського життя, бо в ньому поміщуються високовартісні статті з нашої літератури, історії, міжнароднього руху, сучасні події в Україні, поезії, оповідання, статті про мистецтво, плекання здоров'я і.т.д. Дописи про різні імпрези відділів інформують нас про широкогранну працю нашої організації.

В цьому ювілейному році, конечно потрібно забезпечити дальше існування нашого журналу. В першій мірі, обов'язком всіх відділів Союзу є подбати про те, щоб кожна членка передплачувала **Промінь**. Другим нашим обов'язком є влаштовувати ювілейні відзначення, складати пожертви та заряджувати збірки на Пресовий Фонд журналу. Пропонуймо передплату на журнал як дарунок з нагоди різних родинних свят, як також на такі свята як Великдень і Різдво.

Нашим обов'язком є доложити всіх старань, щоб журнал **Промінь** став для нашого жіноцтва невід'ємною частиною їх найбільших життєвих заінтересувань та такою конечною потребою, якою є для фізичного існування щоденна пожива. Отож в цьому ювілейному році ставаймо всі до спільної праці, щоб якнайкраще виконати свої завдання супроти нашого журналу.

Звертаємо Вашу увагу на те, що з 1-го червня, цього року передплата на журнал **Промінь** буде підвищена на $20.00 річно, зогляду на зростання коштів видання. Дякуємо за Вашу дальшу підтримку.

***Орися Сушко**, голова Централі*

UKRAINIAN WOMEN'S ASSOCIATION OF CANADA, National Office
851 Barton Street East, Hamilton, Ontario L8L 3B4 TEL.: (905) 312-4742 FAX.: (905) 524-5362

NEWS FROM THE NATIONAL OFFICE

35th ANNIVERSARY OF PROMIN

1995 marks the 35th anniversary of the publication of Promin. Please read the Ukrainian section, "News from the National Office", for more details on the significance of this celebration.

We wish to take this opportunity to thank Tracy Yurkiw, our administrator at Promin until the end of December 1994, for her efforts on behalf of our journal. Tracy has accepted a full-time position in her area of expertise. We are pleased to welcome our new administrator, Sylvia Anklewich, to our team in Winnipeg. Sylvia brings to this position many years of experience working at the Ukrainian Voice, and we are confident that her background in this area reflect positively on the administration of Promin.

PLEASE NOTE that beginning June 1st of this year the subscription for Promin will be $20.00 a year (an increase of $3.00). This increase will allow for the increasing costs of our publication. We are grateful for your support in this respect, as we strive to provide a publication that meets the needs of our membership.

MEMORY OF TARAS SHEVCHENKO

March is the month in which we officially recognize and remember the great legacy left to the Ukrainian nation by our poet laureate, Taras Shevchenko. His works have guided and sustained the Ukrainian people throughout our turbulent history, and continue to be a source of inspiration to all of us. Let us dedicate some time during this month to reflect on his memory.

PREPARATION FOR LENT AND EASTER

We need to begin preparing ourselves and our families for this special time of year. Our attendance at church, the special mission services and religious lectures will assist us in strengthening our spirituality. This is also a time to share in the many rich traditions associated with the celebration of Easter with our families, our youth and our community.

TREASURES OF UKRAINE

We are pleased to share with you that on February 3rd, Ontario's Premier Bob Rae officially announced a grant of one million dollars towards the Ukrainian Museum of Canada, U.W.A.C.'s "Treasures of Ukraine" project that will be exhibited at the Royal Museum of Ontario, beginning in the spring of 1996. As mentioned in an earlier issue, your financial support for this project is greatly appreciated.

Orysia Sushko, President

UKRAINIAN WOMEN'S ASSOCIATION OF CANADA, National Office
351 Barton Street East, Hamilton, Ontario L8L 3B4 TEL.: (905) 312-4742 FAX.: (905) 524-5362

ENGLISH SECTION

FOLKTALES

IVASIK AND TARASIK

Once Ivasik was angling for fish. Everything he caught he put in a little wicker basket which he threw over his shoulder, and went home. Tarasik, watching, followed him as quietly as a mouse. You see, he wanted to steal a fish out of that basket.

No sooner had Tarasik sneaked up to the basket than Ivasik heard something scraping against it and turned round.

Tarasik jumped aside, put his hands behind his back, cocked his nose, and walked along as if the basket was the last thing on his mind.

Ivasik went on his way just as calmly as before, while Tarasik again stole up to the basket. Presently, his hand slid into the basket and the next moment he was yelling his head off: a large crayfish had grabbed his finger and stuck to it.

The thing is that, as well as fish, the basket also contained crayfish. Tarasik jumped around wildly from pain.

Ivasik turned round and had a good laugh at the sight of the wailing Tarasik: Aha! so you got caught red-handed!

Ivasik freed Tarasik's fingers with some difficulty, put the crayfish back into the basket, and went home. Tarasik's finger, though, was badly swollen and blood kept dripping from it.

Poor boy, did he weep and wail!

GROWING OLD

It is as much a fact of life as breathing – it cannot be controlled because it happens so slowly. People don't really talk about it until an awareness surrounds us when we realize that youth is slipping away. I am talking about aging, or "growing old".

> *Man fools himself. He prays for a long life, and he fears an old age.*

To despair of growing old makes you grow old faster, while to accept it with grace keeps many miseries, both physical and mental, from your door.

As we grow older, the things that bother us most are often not aging itself but the ills that accompany it. Some people, for instance, have absorbed the notion that they are going to lose their memory in old age, an expectation frequently reinforced by those who believe in the "old" old age. As soon as they are 55 years old or 60 years old such people begin to worry about every tiny memory lapse, despite the fact that occasional memory lapses occur to everyone, young and old.

Memory is a funny thing. You can't make yourself remember anything, but you can make yourself forget. One way to do this is to block a memory with anxiety. Remember that last time you were in an emergency and had to call home. You rushed to a pay phone in a state of anxiety, and as you picked up the receiver, the question flashed "What's my number? "I've forgotten my phone number!"

This thought doesn't go away until you calm down and allow the fog of anxiety to withdraw, which then permits memory to arise spontaneously. Some people are so anxious about growing old that they cannot help but leak that anxiety into every situation that calls for them to remember something – a friend's name, someone's address, the place where they left the keys.

The development of any character trait starts early in life and begins to display itself in middle age. The best way to ensure that you will be adaptable in old age is to work on being that way when you are still young.

Much is written and talked about stress in our present society and the ravages it exerts on our bodies. In fact, we need a certain amount of stress for balance in our lives, because you also hear about people dying of boredom. It is not totally the stress that does us in, but how we react to it, and our ability to cope with it. But as aging proceeds, there is a decline in the stress response, and older people take longer to recover from stress. Now, if you enjoyed physical labour all your life, you don't have to stop one day just because the calendar tells you are 65. Slow down, perhaps, and do less, responding to your body's needs. Putting your feet up and completely giving up on the daily activities of life is one of the detrimental stresses that overwhelms the body in a negative way.

The value of balance in one's life should be a consideration of priorities in one's life. Many old people have a longevity "secret". It is not uncommon to hear something like, "I've stayed out of trouble ", and "I worked hard every day all of my life".

Before you decide that hard work is the way to prevent aging, consider that here "work", as defined by physics, is not synonymous with sweat and strain. Work is needed to create orderliness and give our body a chance to restore patterns of functioning.

A Swedish researcher wanted to observe the effects of complete bedrest on the human body. Five young men, ranging in condition from extremely fit to sedentary, were asked to remain lying in bed 24 hours a day for three weeks. At the end of that time all his subjects, regardless of their physical condition previously, suffered a

Continued on page 26

GROWING OLD – continued from page 25

decrease in aerobic capacity that was equal to twenty years of aging.

Even more fascinating is that each subject was allowed to get out of bed for a few minutes several times a day, almost the entire loss of function was prevented.

Exercise has to be balanced by rest because there is muscle destruction during exercise that needs to be restored with periods of rest. But, "if you don't use it you lose it". In every facet of life, the key is balance.

A striking example of how our bodies reflect the imbalances of our lifestyle is heart disease. The evidence of heart attacks doubled in this country every two decades after 1900. Some cardiologists believe that the epidemic is due primarily to two changes that have taken place during this century – the enormous acceleration in the pace of everyday life and a "general enrichment of the diet".

"Enrichment" basically means more fat. In the 1920's and afterward, foods such as butter, cream, and beefsteak become available – not just to the wealthy, but to everyone.

The quickening pace of life was due to the increasing use of the automobile. These changes became people's desires for a materially better life. Our immigrant forefathers who could put steak on the table in place of "kapusta" and potatoes thought they were improving the family's lot. To replace the horse and buggy with a Model T was a goal everyone shared.

Now, achieving fitness is more difficult in our leisure society. Before we became a mechanized society, everyday life contained an enormous amount of physical activity. To advise a farmer's wife to take up aerobics in our grandmother's day would have been laughable. Today, all facets of society are mechanized and it is quite normal to sit in front of a computer all day, come home and "relax" in front of the television in the evening. This leads to a drastic, inactive physical lifestyle. Yet our consumption of "enriched foods" (instant snacks, etc.), has increased, leaving us with an unbalanced lifestyle as a result.

Regular physical activity includes such motions as walking, gardening, housework (when you wash your own walls and windows), sports, and dancing. As we in the West age, our bodies lose muscle mass and replace it with fat. At 65, almost half the body weight of both men and women is fat, double what it was in our twenties.

People don't grow old. When they stop growing, they "become" old. New knowledge, new skills, new ways of looking at the world keep mind and body growing, and as long as that happens, the natural tendency to be young at every second is expressed.

Now, in ending, an anecdote:

The oldest inhabitant had celebrated his 100th birthday and the reporter of a local paper called on him for an interview. Having congratulated the old fellow, the reporter asked a few questions.

"To what do you attribute your longevity?"

The centarian paused a moment and then holding up his hand and ticking off the items on his fingers, began:

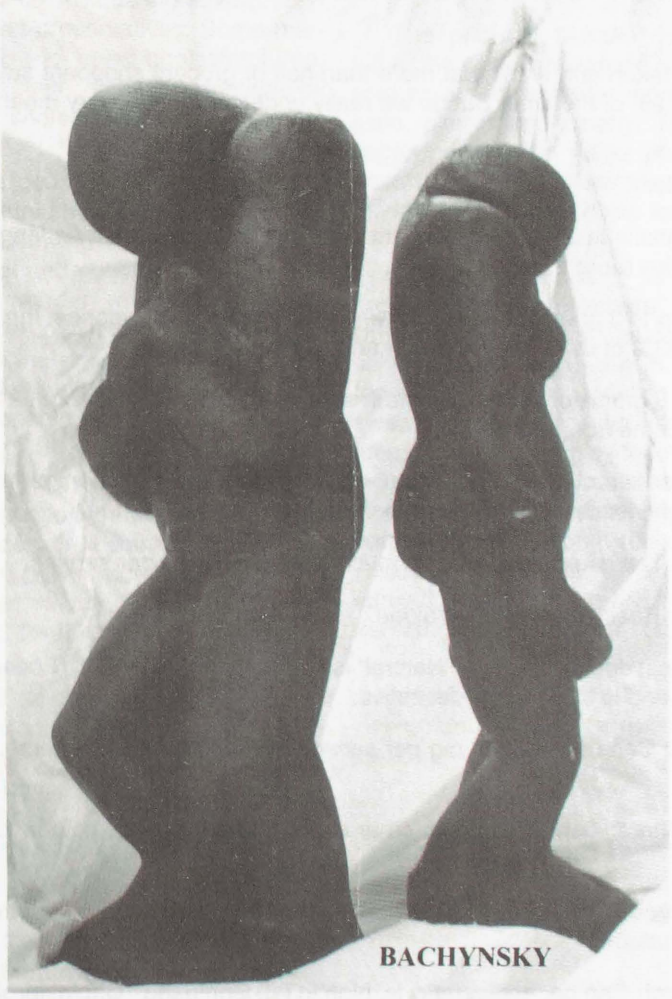
"I never smoked, drank alcohol, or over-ate, and I always wake up at six in the morning".

"But", protested the reporter, "I had an uncle who acted in that same way, yet he only lived to be 80. How do you account for that?"

He thought for a moment and replied:

"He didn't keep it up long enough!"

– submitted by Ollia Waverick
Surrey, B.C.



The above works are from the "Vessels of Emotion" exhibit of sculpture and paintings by Ukrainian Canadian artist ***Jean Bachynsky,*** *currently on display at the Ukrainian Cultural and Educational Centre – Oseredok Gallery, in Winnipeg.*

Jean Bachynsky is a local art educator. She was born in Gronlid, Saskatchewan and received her Bachelor of Fine Arts degree from the University of Manitoba in 1980. She has participated in numerous exhibits, including Synergos II in Ukraine (1991).

The exhibit was opened by Dr. Leo Mol on January 15, 1995 and runs until March 31, 1995.

WHAT DO FOOD LABELS REALLY MEAN?

Polls have been taken and show that more than half of grocery shoppers say they read labels on new foods most or all of the time. But do we really understand what they mean or what they are supposed to mean?

As an example:

Fat-free: Contains less than a half-gram of fat per serving. Great! As long as each serving contains more than 32 calories.

Low in fat: Up to 3 grams of fat per serving. If a serving is 80 calories, the food can derive up to 33% of its calories from fat and still make this claim.

Lean: Up to 10 grams of fat per 100 gram serving. In other words, about 21% of the calories can come from fat.

Light: Can also refer to texture or colour of the food – not the amount of fat or calories. Many 'light' foods derive 50% or more of their calories from fat.

Low Calorie: You could be having as much as 150 calories per serving.

High energy: Really means high calorie.

Natural: Biggest deception of all. "Natural" is not defined by the FTC (Federal Trade Commission) and is often wildly deceptive.

Low Sodium: Can contain 140 mg per serving. Sodium is another name for common salt.

No Preservatives: Can still contain other chemical additives for colour, taste, and consistency.

Naturally Flavoured: The "flavour" is derived from a natural product and that's usually all that's natural.

No Cholesterol: Can be, and usually is, high in fat. Confused? Cholesterol is found in all animal fats. For example, if a package of potato chips claims "cholesterol-free" – that means they were not cooked in fat derived from animals, but in a vegetable oil, which makes them still loaded with fat.

Food high in fat and sodium usually taste good, and manufacturers cater to that tongue appeal to sell their product, rather than what is good for the body.

In recent years products are being introduced to fooi the tongue, e.g. 'Molly McButter' a butter substitute, to be used over your baked potato,

Continued on page 29

– continued from page 28

rice, etc. with very little fat or sodium. Diet margarines are usually made from vegetable oil, use water to displace fat, but include ingredients such as gums, gelatin, and preservatives. Some margarines also advertise as being cholesterol-free, but that is an empty claim, since all vegetable oil products are free of cholesterol.

On sweet baked foods you will commonly find the phrase "may contain beef fat and/or lard and /or palm oil, etc., following the words "partially hydrogenated animal and vegetable shortening". Quite naturally you wonder, what do they mean by "may contain"? Don't they know what they put in it? The reason is that prices of different facts vary constantly, and manufacturers blend the oils to maintain a reasonable price to the baker to stay competitive.

There is a connection between carbonated soft drinks, fruit juices, fruit drinks, frozen concentrated juices, and powdered drink mixes. The connection is water, which is what ends up quenching our thirst. Read the entire label.

Take the case of the diminishing orange juice. In the same frozen food case, there were three kinds of orange drink. The first was 100 percent pure orange juice concentrate. No ingredients statement. No nutritional label. Just plain frozen concentrated orange juice.

The second was a product called *"orange plus"* and underneath the name, it clearly states "contains 30 percent orange juice" – nothing misleading about it. But unless the label is read carefully, some people might think that the product is pure orange juice that has been fortified. The label clearly shows what is added to the orange juice, including water, Vitamin C and flavours.

The third product, *"Awake"*, contains no juice and says so. There is nothing misleading about this label. It is a product made of non-juice ingredients and water, which is frozen in a can the same size as the other two products., All three were in the same freezer case.

The price of *"Awake"* is much lower than either the juice concentrate or "Orange Plus". It is sold as a substitude for more expensive orange juice, plainly and clearly. The manufacturer is supplying what he thinks people want and perhaps need. But you are the one who must read the label and make choice for yourself.

Do our moods send us running for certain foods? Two researchers at Simon Fraser University tested that thesis using students as subjects. The results are in. We prefer crunchy foods when we are feeling amused or bored; sweet foods when we are feeling worried, amused or bored; spicy foods when we are feeling friendly, happy, confident, or amused; salty foods when we are feeling anxious, amused or bored; friendly, happy, relaxed or solemn; and chilled foods when we are feeling happy or relaxed. And when we are in the mood for love, we want chilled, spicy or sour foods.

Here's to your health through informed eating! Remember – you will be eating for the rest of your life...

– submitted by Ollia Waverick
Surrey, B.C.

RECIPE CORNER

SOUPS

Most soups have meat stock as a base, made by simmering the bones and pieces of meat such as chicken, beef, veal, etc., and flavouring it with savory spices and some root vegetables.

However, more people are eating less meat and including, instead, more vegetables in their diet. You may then want to try a broth that does not have any meat products.

Here are a few such recipes.

VEGETABLE BROTH

1/2 c. dried beans
1/4 c. olive oil
2 carrots, diced
3 potatoes, diced
1 leek, chopped
1 large onion, chopped
1 c. peas
4 qts. water
1 turnip, dried
1 clove garlic
1 small head of cabbage
1/4 tsp. thyme
1 tsp. salt
1 bay leaf
2 sprig parsley

Soak beans overnight in water.
Saute vegetables in the olive oil, covered, for 20 minutes.
Add the beans and seasonings: simmer over low heat for at least 2 hours.
Strain. Cool. Refrigerate or freeze.
Use any number of vegetables as are available to you. You don't have to stick to only those listed here.

BREAD SOUP

1/2 lb. stale bread, black or brown
4 tbsp. butter or oil
1 large onion
1 tsp. vegge-bacon bits
6-8c. vegge-broth or stock
1 tbsp. parsley
1 egg (optional)
salt and pepper

Break the bread into pieces and saute in the oil or butter with the onion and bacon bits.
Add the broth and seasoning and simmer, covered, for 1/2 an hour.
If desired, you may blend it in the blender till smooth.
Sprinkle with parsley.
(* Note: Vegebits made from soya can be bought in a health food store.)
If you use good bread, it is an excellent way to use stale bread.

SMOKED SALMON & SPINACH SOUP

3 tbsp. butter or margarine
2 c. chopped onion
3 tbsp. flour
1/2 lb. smoked salmon
1 c. light cream
8 c. water
3 c. chopped, packed spinach
125 g. pkg. cream cheese, cubed
1/4 c. chopped fresh dill (or 2tbsp. dried)
2 tbsp. lemon juice
salt and pepper to taste

Heat butter in a soup kettle; saute onion till lightly golden; add flour; keep stirring till smooth.

Mince salmon, add to pot with water, bring to a boil, stirring. Simmer, uncovered, 10 minutes. Stir in cream and spinach, simmer till spinach is tender is tender – about 5 minutes.

Add cream cheese, stirring till melted and smooth; stir in dill, lemon juice. Add salt and pepper to taste.

SIMPLE SOUP

1 pkg.	Lipton's Country Mushroom Rice soup mix
2-14 fl. oz.	canned stewed tomatoes
2-10 fl. oz.	canned beef broth
1/2 lb.	cubed, sauteed lean beef (or leftover cooked)
1/2 c.	dry red wine (optional) or equivalent beef broth
1/2 tsp.	pepper
1 tbsp.	Worcestshire sauce

parsley (optional)

Prepare Lipton's Country Mushroom Rice soup according to package directions, in a large saucepan.
When finished, purree in a food processor, or blender.
Return to large saucepan: add stewed tomatoes, beef broth and beef. Simmer for about 1/2 hour.
Add wine (or extra broth), pepper, and Worcestershire sauce.
Simmer for 5 minutes Serve with crusty bread and a salad.
Makes a complete meal.

– submitted by Ollia Waverick
Surrey, B.C.

COLD WEATHER TIPS

Hydrate the home

Humidifying the air that you breathe is a good idea. When mucus membranes dry out, they are vulnerable to penetration by viruses. Not only that but cold sufferers are often dehydrated – and that makes a dry throat drier. Also, keeping your home hydrated combats dry chapped shin, another winter-time ailment.

Add moisture by leaving the bathroom door open during showers, having lots of house plants (they add humidity), keeping open pots of water around, especially near stoves and radiators, and using a humidifier. Use a small size humidifier on your desk, attach a humidifying system to your home-heating unit and/or plug in a portable humidifier in the most-used room of your house. Be sure to clean and service it regularly because otherwise humidifiers can breed mould and bacteria.

PROMIN PRESS FUND

Our sincere thanks to the following subscribers and friends who have sent in donations to the Promin Press Fund. Wherever possible, we have included donations made through Memorial contributions as well. Your continued support is truly appreciated.

Hnatyshyn family (Saskatoon)	$150.00
Tekla Lawryniuk (Saskatoon)	100.00
Katherine Romanchuk (Saskatoon)	100.00
William and Rose Sametz (Richmond Hill, Ont.)	100.00
Marie Kischuk (Saskatoon)	75.00
John and Mary Bodnarchuk (West Hill)	50.00
Mary Dorosh (Saskatoon)	50.00
Pauline Lysack and Luba Feduschak (Edmonton)	50.00
Lena Kucher (Vernon)	50.00
Mary Lenenko (Hafford, Sask.)	50.00
Helen Maksymiuk (Saskatoon)	50.00
Paula Osachuk (Edmonton)	50.00
Rose Patraschuk (Kelowna)	50.00
Dokia and Walter Rak (Saskatoon)	50.00

Continued on page 32

PROMIN PRESS FUND
Continued from page 31

Mrs. M. F. Savisky (Saskatoon)	50.00
Mary Tkachuk (Saskatoon)	50.00
Alicia Klapoushak (Saskatoon)	35.00
Ukr. Orthodox Senior Citizen's Club (Saskatoon)	35.00
U.W.A.C., Olena Pchilka Branch, Myrnam	35.00
Bohdan and Ksenia Hrysiuk (Saskatoon)	30.00
Roman and Minnie Demaniuk (Camrose, Alta.)	25.00
Anne Humeniuk (Saskatoon)	25.00
Tetania Lazarowich (Edmonton)	25.00
Michalina Nykiforuk (Saskatoon)	25.00
Mary Kalyn (Saskatoon)	25.00
Mary Szkolar (Edmonton)	25.00
Vera S. Webster (Saskatoon)	25.00
Mrs. Z. Zmiyiwsky (Thunder Bay)	25.00
U.W.A.C. Eastern Executive	25.00
Ben Korney (Burlington)	23.00
Rosie Bobowski (Saskatoon)	20.00
Mary Budzak (Saskatoon)	20.00
Bill Dragan (Sasakatoon)	20.00
Rev. and Dobr. D. Hohol (Saskatoon)	20.00
Stefania Nedelenko (Saskatoon)	20.00
Elizabeth and Walter Wachniak (Saskatoon)	20.00
Michael and Lil Wiwchar (Saskatoon)	20.00
Olga and Paul Wiwczar (Saskatoon)	20.00
Pearl Yasinsky (Mississauga)	20.00
Mary Kubrak (Edmonton)	17.00
Mrs. E. Bodnar (Toronto)	16.00
Marie Hredil (Westlock)	16.00
Doris Hrynkiw (Yorkton)	16.00
Pauline Kindrachuk (Vernon)	16.00
Olga Wankewicz (Etobicoke)	16.00
Mrs. O. Prokopiw (Toronto)	15.00
Mary Antonishka (Surrey)	13.00
Palahna Dybko (Hamilon)	13.00
L. Karpinsky (Vancouver)	13.00
Anne Balon (Saskatoon)	10.00
Michael and Loraine Bobowski (Saskatoon)	10.00
C. Ewasiuk (Saskatoon)	10.00
Katherine Kostyk (Saskatoon)	10.00
Mrs. K. Ksianzyna (Belleville)	10.00
Olga Lawrence (Windsor)	10.00
Martha Nazarowich (Saskatoon)	10.00
Mary Maik (Saskatoon)	10.00
Julia Nykorak (Saskatoon)	10.00
Olga and Nicholas Satzewicz (Saskatoon)	10.00
O. Stefaniuk (Saskatoon)	10.00
Vasylyna Wachniak (Saskatoon)	10.00
Angeline Dwernichuk (Surrey)	8.00
Natalie Poliszchuk (St. Catharines)	8.00
Greta Saranchuk (Taber, Alta.)	8.00
Lena Tataryn (Thorhild)	8.00
Mrs. Temrick (Revelstoke)	8.00
Stefania Yurkiwsky (Edmonton)	8.00
Wicentia Chrusch (Athabasca, Alta.)	6.00
Dmytro Derbawka (Borden, Sask.)	6.00
Irene Mushka (Ottawa)	6.00
Margaret Remenda (W. Vancouver)	6.00
Mrs. Shumeyko (Toronto)	6.00
M. Woron (Calgary)	6.00
Mrs. L. Both (Pickering)	5.00
Anne Bucklaschuk (Oakburn, Man.)	5.00
Nina Kryworuchko (Hamilton)	5.00
Anne Panchuk (Montreal)	5.00
Kar Arychuk (Surrey)	3.00
Mrs. M. Bolusmak (Midland)	3.00
Maria Bilous (Dauphin	3.00
Mrs. Bortnak (Yorkton)	3.00
Helen Derkasz (Surrey)	3.00
Nellie Dmyterko (Elphinstone, Man.)	3.00

Continued on page 33

PRESS FUND
Continued from page 32

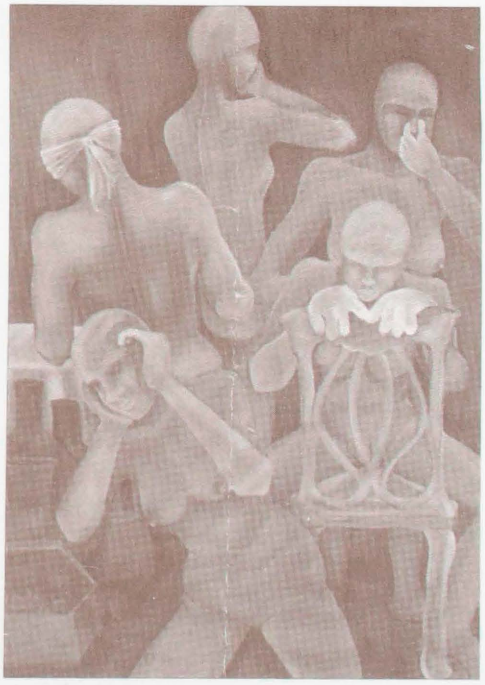
Annie Ewanchuk (Whitkow)	3.00
K. Ewanyshyn (Montreal)	3.00
Mary Fedak (Willowdale)	3.00
Pauline Hackman (Kelowna)	3.00
Nadia Hawrylyk (Chatham)	3.00
Mrs. Hladway (Dauphin, Man.)	3.00
Anna Hryciuk (Surrey)	3.00
Violet Hryciuk (Surrey)	3.00
Anna Hrycyk (Hamilton)	3.00
O. Karmanin (Toronto)	3.00
Jean Komaransky (Grandview, Man.)	3.00
Mrs. T. Kosc (Montreal)	3.00
Bernice Kotyk (Melfort)	3.00
Helen Kowal (Calgary)	3.00
Anastasia Kowalchuk (Rosemont, Que.)	3.00
Luba Krachmalney (Surrey)	3.00
Dobr. M. Leheniuk (Scarborough)	3.00
Helen Luczak (Willington)	3.00
Mary Manuck (Surrey)	3.00
Nellie Marchuk (Sardis)	3.00
Antonina Nazarczuk (Niagara Falls)	3.00
Valentyna Ohienko (Hamilton)	3.00
Nadia Peniuk (Hamilton)	3.00
Mrs. Pitts (Yorkton)	3.00
Anne Polak (Scarborough)	3.00
Zoya Ronish (Montreal)	3.00
Olga Semeniuk (Amherstberg)	3.00
Helen Senyshyn (Montreal)	3.00
Rose Skakum (New Westminster)	3.00
Anne Sobool (Surrey)	3.00
Helen Tkachuk (Surrey)	3.00
Antonia Walkovich (Montreal)	3.00
Jennie Wertypora (Coquitlam)	3.00

The above is a list of donation received and processed by **January 9, 1995.**

CORRECTIONS

*We apologize to **Mary Shewchuk,** Promin Convenor for the St. Elias Branch in Edmonton, for the totally incorrect spelling of her name in the January 1995 issue of Promin. She submitted the article about "St. Elias Branch Honours Member" (Katherine Wasylynchuk). Somehow, the "gremlins" were at work and her name appeared as *Webruck* (which was written in Ukrainian, and should have been translated into English as "Shewchuk". It's difficult to explain – you'd have to see it!) Anyway, we sincerely apologize for the error and thank her for sending us such an interesting article.

*The credit line for last month's (February 1995) Health section article on "PMS: It's not all in your Head" was inadvertantly omitted. The information source for this article was the newsletter: *"Vitality Today"* (Toronto).



A painting by Jean Bachynsky from the "Vessels of Emotion" art exhibit currently on display in Winnipeg.

LIBRARY OF ST JOHNS UKR ORTH G-9
WOMEN'S ASSC
10611-110 AVE
EDMONTON AB
T5H 1H7 1 Dec, 94

ВИДАННЯ, ЯКІ МОЖНА НАБУТИ В ЦЕНТРАЛІ СОЮЗУ УКРАЇНОК КАНАДИ
ITEMS THAT MAY BE PURCHASED FROM THE NATIONAL OFFICE UKRAINIAN WOMEN'S ASSOCIATION OF CANADA

851 Barton Street East, Hamilton, Ontario L8L 3B4
Telephone (905) 312-4742 Fax (905) 524-5362

МИСТЕЦТВО	ПОПЕРЕДНЯ ЦІНА	НОВА ЦІНА
UKRAINIAN EMBROIDERY DESIGNS AND STITCHES	12.00 + GST	8.00
UKRAINIAN WEAVING PATTERNS WITH INSTRUCTIONS by D. Yanda	25.00	15.00
UKRAINIAN CANADIANA	10.00	6.00
COOK BOOK, YORKTON	10.00	6.00
COOKING UKRAINIAN STYLE, YORKTON	8.00	4.00
COUNTRY COOKERY, ROBLIN, MAN.	12.00	8.00
UKRAINIAN DAUGHTERS' COOK BOOK, REGINA	12.00	8.00
KURELEK HASTY NOTES (GST inc.)	7.95	7.00
HASTY NOTES WITH ENVELOPES SMOLOSKYP INSIGNIA	5.00 doz.	3.00
PLACE CARDS WITH SMOLOSKYP INSIGNIA (50 cards)	12.50	8.00
SERVIETTES WITH SMOLOSKYP INSIGNIA (pkg. of 100)	5.50	4.00
SET OF 20 PYSANKY CARDS (GST inc.)	12.00	8.00
SPOONS WITH SMOLOSKYP INSIGNIA	8.00	5.00
UKRAINIAN WOMEN'S ASSOCIATION HYMN, CASSETTE (GST inc.)	12.00	6.00
MEMBERSHIP PINS, SMOLOSKYP	17.00	10.00
ІСТОРИЧНІ		
ПІВСТОЛІТТЯ НА ГРОМАДСЬКІЙ НИВІ, Н. Когуська. **Billingual**	40.00	18.00
ВИДАТНІ ЖІНКИ УКРАЇНИ, Н. Полонська-Василенко	8.00	5.00
НАРИСИ З УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ, 3 томи **Billingual**	15.00	10.00
ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ, (м'ягка обкладинка) Н. Когуська	/	2.00
ПРОГРАМИ		
НА КРИЛАХ ПІСЕНЬ, ПІСНІ З НОТАМИ, слова Л. Українки	10.00	5.00
ЗБІРНИК МАТЕРІЯЛІВ НА 100-РІЧЧЯ З ДНЯ НАРОДЖЕННЯ Л. УКРАЇНКИ	10.00	8.00
ДИТЯЧА ЛІТЕРАТУРА		
ДУХОВНІ ПІСНІ ДЛЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ, СУК	8.00	5.00
РЕЛІГІЙНІ ПІСНІ ДЛЯ НЕДІЛЬНИХ І РІДНИХ ШКІЛ, о. В. Слюзар	4.00	1.00
НАША ВІРА — OUR FAITH — SADOCHOK, Level One, (GST inc.)	12.00	8.00
РЕЛІГІЙНІ		
СВЯТА ПРАВОСЛАВНОЇ ЦЕРКВИ, Прот. Д-р. І. Стус. **Billingual**	8.00	5.00
ІНШЕ		
СТАТУТ — CONSTITUTION (GST inc.)		
ГРАМОТИ, 25-літ або більші (можна дописати роки)	5.00	3.00
ГРАМОТИ ПОЧЕСНІ	/	3.00
	/	1.75

NOTE: POSTAGE AND HANDLING EXTRA